

## Шкала Йеля-Брауна для оценки симптомов ОКР

### **Общая продолжительность Ваших навязчивых мыслей (обсессий) в течение суток составляет:**

0. не наблюдаются вообще
1. по совокупности меньше часа
2. по совокупности 1-3 часа в течение дня
3. по совокупности 3-8 часов в течение дня
4. по совокупности более 8 часов в течение дня

### **Степень нарушения повседневной жизни вследствие наличия навязчивых мыслей:**

0. совсем не нарушена
1. Нарушена слабо
2. чувствуется негативное влияние, но образ жизни прежний
3. сильно нарушен повседневный образ жизни
4. образ жизни полностью нарушен

### **Уровень психологического дискомфорта вследствие навязчивых мыслей:**

0. не испытываю вообще
1. испытываю слабый дискомфорт
2. испытываю сильный дискомфорт, но в общем, чувствую себя хорошо
3. испытываю сильный дискомфорт и это сказывается на моем самочувствии
4. практически весь день испытываю очень сильный дискомфорт

### **Спротивление обсессиям (навязчивым мыслям):**

0. в состоянии им сопротивляться практически всегда
1. могу оказать сопротивление большей части обсессий
2. иногда я могу оказать им хорошее сопротивление
3. чаще всего я не могу сопротивляться им
4. не в состоянии сопротивляться обсессиям

### **Степень контроля над обсессиями (навязчивыми мыслями):**

0. обсессии полностью находятся под моим контролем
1. в большинстве случаев я контролирую их
2. иногда мне удается контролировать обсессии
3. могу контролировать их незначительно
4. мои обсессии неконтролируемы

### **Ваша продолжительность навязчивых действий, ритуалов (компульсий) в течении суток:**

0. не наблюдаются вообще по совокупности меньше часа
1. по совокупности 1-3 часа в течение дня
2. по совокупности 3-8 часов в течение дня
3. по совокупности более 8 часов в течение дня

### **Степень нарушения повседневной жизни:**

0. совсем не нарушают
1. оказывают слабое влияние
2. чувствуется негативное влияние, но образ жизни прежний
3. сильно нарушают повседневный образ жизни
4. образ жизни полностью нарушен

### **Уровень психологического дискомфорта:**

0. не испытываю вообще
1. испытываю слабый дискомфорт
2. испытываю сильный дискомфорт, но в общем, чувствую себя хорошо
3. испытываю сильный дискомфорт и это сказывается на моем самочувствии
4. практически весь день испытываю очень сильный дискомфорт

**Сопротивление компульсиям (навязчивым действиям, ритуалам):**

- 0.в состоянии им сопротивляться практически всегда
- 1.могу оказать сопротивление большей части компульсий
- 2.иногда я могу оказать им хорошее сопротивление
- 3.чаще всего я не могу сопротивляться им
- 4.не в состоянии сопротивляться компульсиям

**Степень контроля над компульсиями**

- 0.компульсии полностью находятся под моим контролем
- 1.в большинстве случаев я контролирую их
- 2.иногда мне удается контролировать компульсии
- 3.могу контролировать их незначительно
- 4.мои компульсии неконтролируемы

**Результаты:**

Сложите все полученные баллы (номер ответа соответствует количеству баллов).

- 0-7 – Нет клинической выраженности ОКР
- 8-15 – Обсессивно-компульсивное расстройство легкой степени выраженности
- 16-23 – Обсессивно-компульсивное расстройство средней степени тяжести
- 24-31 – Обсессивно-компульсивное расстройство тяжелой степени
- 32-40 – Обсессивно-компульсивное расстройство крайне тяжелой степени тяжести